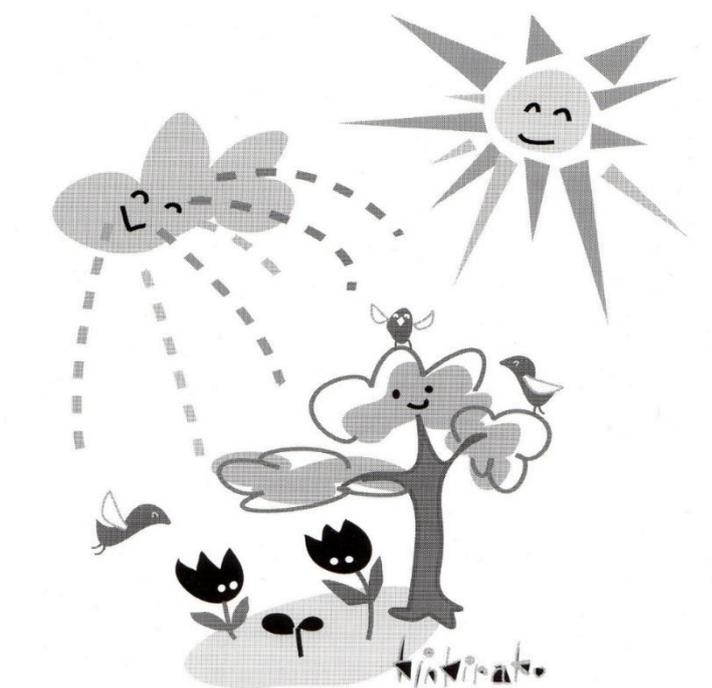


# たくましく育て

# すかがわの子ども

## 【小学校版】



市ホームページPDF

太陽・雲・樹…学校・地域、鳥…家庭教育インストラクター、新芽…子ども、チューリップ…子どもを見つめる親を表し、地域全体で子育てのできる須賀川市を思い描き作成しました。

 子どもとのふれあい

 豊かな心と深い絆

 子どもの健康と食育

 読書の喜びを生きる力に

 たくさんの体験をしよう！

 わが家のルールをつくろう

 いじめについて考えよう

 ひとりで悩まず相談を！



## 須賀川市家庭教育インストラクターの会

# 1 子どもとのふれあい



家族の時間を  
つくっていますか？

忙しい毎日の中で、家族みんなで過ごす  
時間が少なくなりがちです。

一緒に家事をしたり、家族でできる何か  
に取り組んだりすることで家族の一員として  
支え合っていることを実感します。

時間は短くても  
コミュニケーションを  
意識しましょう。

ハイタッチもおすすめ！

子どもの話  
に注目していますか？

「うれしかったこと」

「楽しかったこと」

「いやだったこと」「くやしかったこと」

など、子どもの話を聴いてあげること  
で安心して何でも話せる信頼関係を  
築くことができます。

交換日記もおすすめ！

家族であいさつしていますか？

あいさつは人間関係を築く出発点です。

親が自分からあいさつする姿を  
見せてあいさつから受ける  
「気持ち良さ」や「うれしさ」  
を子どもに伝えていきましょう。

おはよう

ありがとう

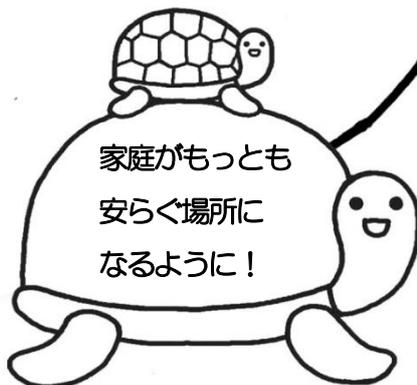
ごめんなさい

いただきます

ごちそうさま

いってらっしゃい

ただいま



家庭がもっとも  
安らく場所  
になるように！

## 2 豊かな心と深い絆

(1) 家庭で、地域で、学校で、人との「つながり」を大切にしましょう！

★ 地域での奉仕活動や体験活動をすることで、豊かな心が育ちます。

また、このような活動を継続すると、社会の一員としての自覚が芽生えてきます。

- 家庭・学校・地域で人とのつながりや絆を大切にし、豊かな心を育みましょう。



(2) 家庭で、「家族の心のつながり」を大切にしていますか？

★ あいさつの実践からはじめ、親子での対話の場を設定していきましょう！

子どもの話に耳を傾けることから始めてみてはどうでしょうか、努力を認めてくれる、困ったときは相談できると感じたとき、親子の深い絆が生まれます。

- 地域の行事や体験活動に積極的に参加し、共通の話題を持ちましょう！
- 家族みんなで過ごす楽しさ、愛情による絆を感じると、自分を大切に、他人を思いやる心が育ちます。
- 子どもにとって「お手伝い」は“家族の一員”として自覚や責任感が育ちます。

(3) 「地域とのつながり」を大切にしていますか？

- 子どもと関わる大人同士が「つながり」をもつことが重要です。
- 地域の行事に親子で参加する機会を設け、人との関わりから「豊かな人間関係」を学び、心が育ちます。
- 人との交流で認められ、自己存在感に気付き、人間関係づくりができます。
- 自分の目と手と心で育てて、人と関わりを持ち、



言葉で伝える努力をしましょう！

### 3 子どもの健康と食育

子どもの生活習慣＝将来を左右する生活習慣の基礎ができる時期です。

(1) 早寝・早起き・朝ごはん

- ・ 成長ホルモンは22時～2時までの間に分泌されます。この時間は眠っていることが大事です。
- ・ 朝日をあびるとセロトニンが出て、体内リズムが整います。
- ・ 朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳も活性化されます。



(2) 口は『命』の入口、『心』の出口

- ・ 口から食べたもので『身体』がつくられ、口から出る言葉は『心』のあらわれです。どんなものを食べて、どんな言葉を話していますか？
- ・ バランスの良い食事＝下の表の食品群を参考にしてみましょう。

### 6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



※ おやつは一度にとりきれない食事を補うもの。おやつばかりに偏らないようにしましょう。

(3) 良くかんで食べましょう。

- ・ よくかむと消化吸収によいので、胃腸に負担をかけません。
- ・ 脳を刺激するので、脳が活発に動きだします。
- ・ あごが強くなり歯並びがよくなると、運動能力にも良い影響があります。

**将来につながる生活習慣**

子どもたちは、あっという間に大きくなります。高校を卒業すると、親元を離れる子もいます。その時に必要になるのが、よりよい生活習慣です。とくに空腹を満たすだけでなく、健康な体のために何をどれくらい食べたらいいか、わかっていて、選んで、用意できることです。

部活動や勉強で忙しい中学生・高校生になる前に、一緒に旬の野菜や果物を選んで、料理して、おいしく食べましょう。

## 4 読書の喜びを生きる力に



### 家族で本を開く心を開く

読書は子どもの想像力や考える力を身につけさせ、豊かな感性や情操、思いやりの心を育みます。子どもの頃に身に付いた読書習慣は、生涯にわたり子どもたちの健やかな成長を助ける糧となります。

子どもたちに確かな読書習慣を身に付けさせるうえで、家庭における読書活動は、とても大切です！

### (1) 読書を通して家族のふれあいの時間をもちましょう！

絵本を読んであげられる時期はあっという間に過ぎてしまいます。毎日忙しくてなかなか時間がないかもしれませんが、夕食やお風呂の後のほんの少しの時間、テレビやゲームを消して親子で寄り添って、本を読んでみませんか？

### (2) 大人も一緒に本に親しみましょう！

大人が本を良く読む家庭では、子どもも自然に本に親しめるようになります。家庭の中で本を読む楽しさを子どもたちに伝えてみませんか？

読み聞かせは  
大人の脳にも  
良いんだよ！



### (3) 家族みんなで図書館に出かけましょう！

図書館には様々なジャンルの本がそろっており、読書に関するイベントも開催されています。古い本もきれいに保管されているので、大人が子どもの頃に読んだ本を子どもたちにすすめたり、一緒に読んだりできます。共通の話題を得ることで家族のふれあいの助けになります。

子どもたちは自分で本を借りたり調べものができるようになったりします。図書館で「静かにする」「本を大切にする」など、家庭では当たり前すぎて案外話さないマナーやルールに関する会話のきっかけにもなると思います。図書館と子どもたちの橋渡しをしませんか？



## 5 たくさんの体験をしよう！

### (1) 自然体験・文化体験をさせよう。

子どもたちは、様々な自然体験や文化体験をすることによって、豊かな心や自ら学び考える力を身に付けることができます。

### (2) 親子で一緒にチャレンジしてみよう。

親子で一緒にいろいろなことにチャレンジすることは、同じ価値観を共有することとなり、親子のきずなが一層深まることとなります。



須賀川市内の主な社会教育施設

ムシテックワールド 0248-89-1120 須賀川市立博物館 0248-75-3239  
市民交流センターtette 0248-73-4407

子どもは経験したことをもとに行動することが多いです。  
子どもにたくさんの**引き出し**をもたせてあげましょう！

## 6 わが家のルールをつくろう



### (1) わが家の生活の約束事やルールをつくろう。

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ることから、人の関わりや社会のルールの大切さを学んでいきます。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身に付けさせるために、子どもの意見を聞きながら、親として家庭で守るべきルールをつくってみましょう！

- 
- 
- 
-

(例)

- ① あいさつ
- ② 家に帰る時刻
- ③ 寝る時刻
- ④ 他人に迷惑をかけない。
- ⑤ うそをつかない。など

☆ 親もしっかり守るようにしましょう！

### (2) テレビ、ゲーム、インターネットの使用についてルールを決めよう。

- 
- 
- 
-

(例)

- ① テレビを見る時間を決めよう。
- ② ゲームやインターネットをする  
時間を決めよう。
- ③ インターネットや  
スマホの利用について
  - ・ 困ったときはすぐに相談する。
  - ・ 個人情報を書き込まない。
  - ・ 知らない人のメールに  
返信しない。など

世の中では、インターネットやスマホを使い、子どもたちが犯罪に巻き込まれる事件が多発しています。

大切なお子さんを守るためにもよく話し合って決めましょう！



## 7 いじめについて考えよう

どうしていじめが起きるのか、いじめを防ぐにはどうしたらよいかを家族で考えましょう。いじめの兆候に気付いていますか？

### (1) 子どもの変化チェックポイント

～こんなことがあったら要注意～

- 布団からでたがらず、顔色がすぐれない。
- 食欲不振や腹痛、頭痛、吐き気などを訴えるようになる。
- 学校に行きたくないなどと言いだす。
- 表情が暗くなったり、ため息をついたり、口数が少なくなったりする。
- 部屋に閉じこもりがちになる。
- 学用品等がしばしば紛失したり、壊されたりしている。

～自分も人も大切に思える子を育てるために、心を育て心をつなごう～

いじめとは、暴力を振るったり、悪口を言ったり、無視をしたり、物を隠したりなど、さまざまなものがあります。共通しているのは、相手の心を深く傷つけることです。一度きりでも相手を深く傷つけるものは、すべていじめになります。最近では、SNS上の書き込みや、感染症等についてのいじめが、特に心配されています。

子どもたちには、「いじめは人間として恥すべきものである。」としっかり理解させ、「善悪の判断」や、「他人の痛みを感じる」、「思いやり」などの心をしっかり育みましょう。

### (2) 家庭で守るべきルールをつくってみましょう！

- (例) 相手の立場になって考えてみましょう。
- 
- 
- 

☆ 悪いことは悪いとしっかりしつけましょう。

☆ 思いやりのある子どもを育てましょう。



いじめは、人間として絶対にしてはいけないことです。  
ご家庭でも折にふれ、話し合ってみてください。

## 8 ひとりで悩まず相談を！

### (1) しつけと体罰（暴言など）は、どちらがう？

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、自律した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。そのため、体罰（暴言など）ではなく、どうすればよいかを言葉や手本で示すなど、本人が理解できる方法で伝えることが大切です。

体罰（暴言など）などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。これは科学的に明らかになっています。

子育てで困ったら、他の人に相談し支援を受けることも必要です。国・県・市町村には、さまざまな相談窓口がありますので、一人で悩まず相談してみてもいいでしょう。



### (2) 学校へ行きたくない

子どもが学校に行きたくないときは、心身の疲れやストレスがピークに達しているか、何らかの原因で学校へ行く気力や体力がなくなっているときかもしれません。親として、とても心配なことではありますが、まずは、お子さんの気持ちに寄り添い、その原因について、一緒に考えていくことが大切です。

なお、学校に関することであれば、学校の先生や、スクールカウンセラー等に相談しながら、対応していくことが解決につながると思います。学校以外にも、多くの相談窓口や専門機関がありますので、一人に悩まず誰かに相談することにより、お子さんの現在の状況に応じた適切な対応が見つかると思います。

### (3) 相談窓口

- ★ 家庭児童相談室・児童虐待防止相談室（須賀川市こども課） ☎：88-8115  
児童相談員・家庭相談員が専門の立場から、子育ての悩みの相談を受け付けています。状況によっては、家庭訪問を行ったり、さらに専門の相談機関を紹介したりしています。相談日時：月～金（祝祭日、年末を除く）8:30～17:00
- ★ すかがわ子育て応援「てくてく」 ☎：94-4681  
（須賀川市子育て世代包括支援センター：須賀川市健康づくり課）
- ★ 教育支援センター（特別な支援が必要な子ども） ☎：72-7185
- ★ すこやかテレフォン ☎：75-1919  
（須賀川市少年センター：須賀川市生涯学習スポーツ課）
- ★ 子どもと家庭テレフォン相談（県中央児童相談所） ☎：024-536-4152
- ★ ダイアルSOS（福島県教育委員会） ☎：0120-453-141
- ★ 児童相談所虐待対応全国共通ダイヤル（全国児童相談所） ☎：189

- 「児童虐待」…親または親に代わる養育者などが子どもに対して、体や心を傷つけたり、適切な保護や養育を行わないことによって、子どもの健やかな成長・発達をそこなうものをいいます。例えば、身体的虐待（体罰）、性的虐待、ネグレクト（養育の怠慢・拒否）、心理的虐待（無視）など。
- 「ヤングケアラー」…大人が行うと考えられている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。例えば、障がいや病気のある家族の身の回りの世話や、家族に代わり買い物・料理・掃除・洗濯の家事、幼いきょうだいの世話などをしていて、学校へ行くことができない、勉強や遊びをする時間がないなど。